

Atelier 4 sauter – Les marches

But : sauter en contre haut

Consigne :

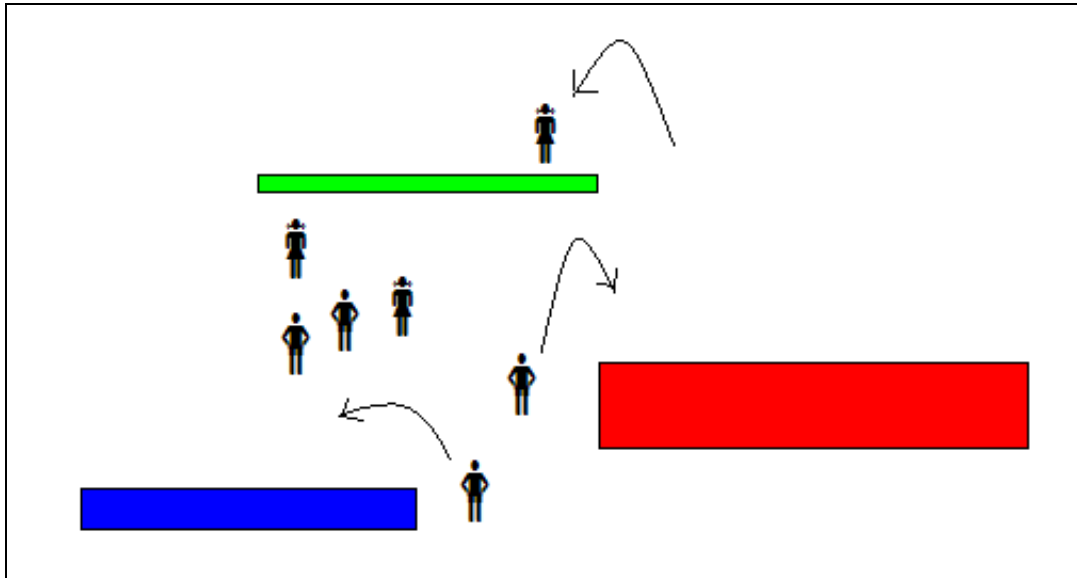
- Sauter sur le tapis le plus haut possible
- Courir pour sauter

Critères de réussite :

- sauter sur le tapis
- retomber sur ses pieds
- rester équilibrer

Objectif : - réaliser une impulsion verticale
- travailler l'allègement des bras

Dispositif :



Matériel nécessaire :

- tapis de différentes hauteurs

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- diminuer les hauteurs- sans élan	<ul style="list-style-type: none">- augmenter les hauteurs- course d'élan- varier les receptions

1

2

3

4